

個人番号カードの交付(申請した方)がはじまりました 交付は予約制となります



交付の準備が整った方から「個人番号カード交付通知書」はがきが郵送されます。

通知書が届いたら受け取りの希望日を決め、事前に電話で予約してから、ご来庁ください。
待ち時間短縮のため予約制とします。

○交付場所 生活課 戸籍環境班

○交付時間 月曜日～日曜日・祝日（午前8時30分～午後5時）

※ 第3土曜日とそれに続く日曜日を除く

※ 木曜日のみ午後7時まで

各種証明書交付は従来のおり午後6時15分まで

☆ 土曜日・日曜日・祝日・木曜日の交付は平成28年3月まで

○予約連絡先 生活課 戸籍環境班 ☎84-1500

○持参するもの

- ・ 交付通知書（はがき）
- ・ 印鑑
- ・ 個人番号通知カード
- ・ 住民基本台帳カード（所持している方）
- ・ 本人確認書類 写真付証明書（運転免許証など） 1点
または、保険証、年金手帳など 2点
- ・ パスワード（暗証番号）を必ず考えてお越しください。

よくある質問

問 通知カードや個人番号カードの内容に変更があったらどうするの？

答 引っ越しなどで住所が変わるときは、住民異動届提出の際に通知カードまたは個人番号カードと一緒に窓口に提出し、記載内容を変更してください。

① 署名用の電子証明書 → 英文字6文字以上16文字以下
英数字、数字いずれも1つ以上必要

② 利用者証明用の電子証明書 }
 ③ 住民基本台帳事務用 } → 数字4桁
 ④ 券面事項入力補助用 } ②③④は同一可



【問い合わせ先】 生活課 戸籍環境班 ☎ 8 4 - 1 5 0 0

たった半年で健康寿命がのびる！

いつまでも健康でありたい！スーパーマルコ体操があなたの夢を叶えます！

◎健康寿命ってなに？
健康寿命とは、介護を必要としないで自立した生活ができる期間のことです。健康寿命をのばすためには、「歩く」「立つ」といった基本動作や「良い姿勢」を保つために必要な筋肉と、「元気な脳」を鍛えることが重要です。健康寿命がのびることで、趣味や社会活動、素敵な出会いなど、様々な可能性をもたらします。



「まだ歩けるから大丈夫」
と思っ
ていま
せんか？

◎筋トレに定年ナシ

自分の健康のために普段から歩くことを心がけていらっしやる方も多いかと思いますが、ウォーキングだけでは、加齢による筋力の低下を防ぐことができません。歩行を安定させ、転倒や骨折を防ぐためには、体を支える筋肉を鍛えることが効果的です。「この歳で筋トレなんて…」と思われるかもしれませんが、何歳から始めても効果があります。

◎専門指導と専用音楽

健康のために何かしたいけど、つらい、面倒くさい、続かないというあなた！スーパーマルコ体操は、専門家の指導と、専用音楽により、多くの仲間と一緒に楽しく続けることができ、膝痛や腰痛をもつ人でも、自分の体力に合わせて全身の筋肉を鍛えることができます。

半年間体操を続けた人と普段通りの生活をしていた人の歩行能力の向上を比較したところ、なんと、平均で3倍もの差がみられました。

中央公民館・各地区コミュニティセンターで開催中！ぜひ効果をご体感ください！



受講者の声をご紹介します！

- ◎膝に負担がかからない体操なので、膝の痛みも和らぎ、階段の昇り降りも楽になった。
- ◎病院へ通う回数が減った。風邪もひかなくなった。
- ◎音楽が最高。最先端の健康知識を得られる。体操の後はとても爽やかな気分になる。
- ◎普段の生活にはない良い運動機会。みんなと楽しく腹の底から笑える。
- ◎すごく楽しい。心も体も脳も元気になる。

教室・会場	曜日・時間
広瀬教室 広瀬コミュニティセンター	(月) 午前9時30分～
川西教室 川西コミュニティセンター	(月) 午前9時30分～
ゆっくり教室 中央公民館	(火) 午前9時30分～
一般教室午前 中央公民館	(水) 午前9時30分～
一般教室午後 中央公民館	(水) 午後1時～
高寺教室 高寺コミュニティセンター	(木) 午前9時30分～
若宮教室 若宮コミュニティセンター	(木) 午前9時30分～
八幡教室 八幡コミュニティセンター	(金) 午前9時30分～
金上教室 金上コミュニティセンター	(金) 午前9時30分～

地区集会所でも開催予定！

お問い合わせはお電話にて承ります！
☎ 83-2301 (町民体育館内)
NPO法人スポーツクラブバンビィ
(土日祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分まで受付)



坂下南幼稚園の 新園舎が完成しました！

旧金上小学校にあった仮園舎にお別れをし、1月8日の始業式から坂下南小学校の隣に完成した新園舎で新たな生活が始まりました。始業式では、広々としたお遊戯室に全員で集合し、楽しく歌を歌ったりしながら、今まで以上に団結力が高まったようでした。木の匂いに包まれ、太陽の自然な光がたっぷり入る開放的な教室



や、隣接する絵本の部屋は多くの園児が集まる憩いの場となり、のびのびと幼稚園生活を送っています。さらに園舎の周辺には、冬期間南側より通学する坂下南小学校の児童が安全に通ることができるよう、落雪の危険性のない通路も設けられ、幼小相互に利点のある建築物となりました。



介護保険の暫定利用について

～結果が出る前に介護サービスを利用したい方へ～

要介護認定は、結果が決定するまで約1ヶ月半程度時間がかかります。心身の状態や家庭環境により認定結果が出る前に介護サービスを利用したい場合、「暫定利用」の制度が利用できます。

Q. いつから利用できますか？

A. 要介護認定・要支援認定の結果は申請日から有効となるため、認定結果が出ていなくても、サービスの利用が必要と考えられる場合は介護サービスが利用できます。※利用の前に介護申請手続きが必要です。

ただし、認定結果が非該当となった場合や、高い介護度が出るつもりで沢山のサービスを利用した場合には、利用者負担の全額あるいは一部が自己負担となります。

Q. 利用するためにはどうすればいいの？

A. まずは地域包括支援センターに相談してください。その後、地域包括支援センター・居宅介護支援事業所のケアマネージャーが自宅などを訪問し、対象者の状態や家庭環境を調査し、サービス利用が必要な状況かを確認します。

また、ケアマネージャーが「ケアプラン」を作成しなければ、サービスは利用できません。「ケアプラン」とは、対象者や家族の心身状態・生活環境に合わせて、利用するサービスの内容を定めた「介護サービスの利用計画」のことです。地域包括支援センター・居宅介護支援事業所のケアマネージャーが対象者の希望や課題を踏まえ「ケアプラン」を作成し、対象者はそれにもとづきサービスを利用します。

※注意！！ ケアプラン作成はサービス担当者会議（サービス担当者、対象者・その家族の意見交換）を経て作られるため、数日かかります。相談後すぐにサービスを利用することはできませんので、暫定利用を希望される場合は早めに連絡をお願いします。

Q. 地域包括支援センターってなに？

A. 介護保険法に位置付けられた高齢者の総合相談窓口で、介護保険や健康などの相談をはじめ、高齢者虐待・消費者被害の防止・早期発見などへの対応をしています。

地域包括支援センターには介護保険・社会福祉・医療分野の専門職である主任ケアマネージャーや社会福祉士などがおり、相談・支援を行っていますのでお気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】 地域包括支援センター ☎ 84-2700

Q. 持参物は必要？

A. 地域包括支援センターに相談する時点では印鑑などの持参物は必要ありませんが、相談時にも心身の状態を確認するので、相談に来られる方は対象者の心身の状態がわかる方が望ましいです。

その後、サービス担当者会議を行う際に事業所と契約を交わす必要があるため、その時は対象者本人・家族の印鑑を持参してください。



【問い合わせ先】 生活課 保険年金班 高齢者支援係 (⑤窓口) ☎ 84-1513

やまおび
山帯と主婦の生活

『会津坂下町史Ⅰ 民俗編』に「はた織り」についての記載があります。立川の故吉田キヨさん（明治二十一年生まれ）の話では、十五歳の時から機織はたおりを始めたということ。当時の女性は誰もが若いときから機を織り、「これができたら一人前」といわれていました。年齢で一人前と認められるのではなく、誰もが一人前と納得できる仕事量や質で判断する物差しがあったのです。そうした時代の女性の器量を語る山帯の話があります。



「山帯」さまざまな模様や色合いのものが存在する。

山帯（ポロ帯・さなだ帯ともいわれる）は、主として作業着に締める帯で、縦糸には木綿糸・麻糸・絹糸などを使い、横糸は古い着物や切れ端を裂いて織り込んだものです。長さ八尺（約二四〇cm）、幅四寸（約十二cm）くらいの女性用の帯で、腹部を強く締めることで働きやすくなる利点もあります。また、絹などを織った山帯は外出用に締めていました。

機織りの盛んな時代には、山帯は女性のたしなみとして、必ず一年に一本は織ったものと語られています。農家などでは家の女達が秋の収穫が一段落するころから、次の年の田植えまでの農閑期に冬場の仕事として織り、新しく織った山帯を締めて大勢の人の前にデビューする場が、一年の農作業の始まりである田植えでした。つまり、新しい山帯は働く女性にとってのお祝いの晴着という意味合いでもあったのでしょう。

結婚式や葬式など、地域の主婦が裏方として集まるときは、女性の素養と技量が判断される場でした。このようなイベント時に、「意識して自慢の一本を締めて出かけた」と語られています。

上図の写真は白黒でありはつきりとはわかりませんが、赤や青、黄色など色合いを考えて織られています。柄も市松模様など様々で、若い人や年配の人での色合いの違いも見られます。年配になると、濃い茶や紺など落ち着いた色合いが好まれていたようです。

たかが仕事着、山帯ですが、そこには女性の生活文化、工夫や技術、地域の歴史を知ることができます。



会津坂下町史民俗編98ページ
山帯を締めて田植えをする様子
（昭和49年 大江）

▼問い合わせ先

町史編さん室 ☎ 83-3010

平成28年度五浪美術記念館の企画展日程が決定しました！

- ・企画展1 「小林五浪」展 4月30日(土)～5月27日(金)
- ・企画展2 夏休み企画「齋藤ナオの世界」展 7月23日(土)～8月28日(日)
- ・企画展3 「会津の風景写真展」 10月8日(土)～11月3日(木)
- ・企画展4 「バンビィ展」 11月28日(月)～12月23日(金)

※なお、日程は変更になる可能性があります。開催が近くなりましたら「広報あいづばんげ」紙面上と町HP上にて詳細を公開しますので、楽しみにお待ちください！

ばんげの味が育てる その74 おいしい楽しい健やかライフ



～坂下東小学校の取り組み～

「早ね、早おき、朝ごはん」の合い言葉で、毎日、元気もりもり！！

1. 栄養教諭と保護者との連携

(1) 1年「やさいとなかよくなるう」

TT(チーム・ティーチング)による授業・保護者と一緒に給食試食会の実施



(2) PTA教養講座



給食人気メニューの調理・試食と栄養教諭による講演会



2. 総合学習との関連

～一年間を通して、一生懸命活動し、それぞれに収穫の喜びを味わいました～

(1) 「育ててみよう」

(はばたき学級：野菜作りと試食)



(2) 「町の匠の技を知ろう」

(5年：米作りと収穫祭)



3. 町との連携

(1) 「お弁当チャレンジデー」の実施

子どもが自分の弁当作りに関わることにより、家族の絆を深め、食育への興味・関心を高めることができました。自分で作った弁当をおいしそうに食べる子どもたちの笑顔が、きらきら輝いていました。



(2) 「町ごはんコンテスト」への参加

下学年の部・上学年の部においてどちらも最優秀賞を獲得しました。

(上学年の部：二次審査会の様子)



☆☆3月19日は食育の日・家庭料理の日☆☆

【問い合わせ先】 健康管理センター ☎ 83-1000

☆ 新着本の紹介 ☆


	本のタイトル	著者名	出版社
◇一般書	『つまをめとらば』	青山文平／著	文藝春秋
◇一般書	『世界の果てのこどもたち』	中脇初枝／著	講談社
◇一般書	『天下人の茶』	伊東潤／著	文藝春秋
◇一般書	『臆病な僕でも勇者になれた七つの教え』	旺季志すか／著	サンマーク出版
◇児童書	『岬のマヨイガ』	柏葉幸子／著	講談社
◇マンガ	『うたうとは小さないのちひろいあげ』	村上しいこ／著	講談社
◇絵本	『きみがしらないひみつの三人』	ヘルメ・ハイネ 作・絵	徳間書店

☆ ほかにも新着本がまだまだありますので、ぜひ図書室へお越しください。

❁ おすすめの新着本 ❁


一般書 『好奇心を“天職”に変える
空想教室』
植松努／著 サンクチュアリ出版

話題の“TEDx”で、「人生最高の感動スピーチ」と言われた植松努さんの言葉をまとめた本です。全国各地の講演会で彼は「『どうせ無理』という言葉は世の中からなくしたい」と訴えます。




一般書 『聖の青春』（角川文庫）
大崎善生／著 KADOKAWA

かって将棋界で、「東の羽生、西の村山」と言われ、羽生善治と並び称された棋士がいました。不治の病と闘いながら、最後まで名人を目指し続け生涯を終えた村山聖の奮闘の物語。




一般書 『王とサーカス』
米澤穂信／著 東京創元社

ネパールで実際に起きた事件を背景に、ジャーナリストになったばかりの記者が異国で遭遇した殺人事件の謎を追うとともに、自身の疑問と苦悩の果てにたどり着いた真実は。



児童書 『キキに出会った人びと
（魔女の宅急便；特別編）』
角野栄子／作 福音館書店

「魔女の宅急便」シリーズに登場する脇役たちや名もないコリコの住人が語る、もうひとつの物語。それぞれの人生をいろどる不思議と魔法の中に、キキの面影が浮かびあがる。



3月27日～4月9日は〈絵本週間〉です

図書室おすすめの絵本

『もうぬげない』
ヨシタケシンスケ／作 ブロンズ新社



ふくがひっかかってぬげなくなって、もうどれくらいたったのかしら。このままずっとぬげなくなったらどうしよう。

『きょうのおやつは』（かがみのえほん）
わたなべちなつ／さく 福音館書店



本を開くと、鏡に映る不思議な世界の中で読んでいる人も一緒におやつ作りが楽しめるちゃう、とても楽しい絵本です。

会津坂下町出身の新國みなみさんより、ご自身の著作コミックをご寄贈いただきました。ぜひ手にとってみてください。

『きのこくーちか』（全2巻）
新國みなみ／著 小学館



本の返し忘れはございませんか？

ご自宅に、返却期限を過ぎうっかり借りたままになっている本はありませんか？
その本は、返却されるのをきっと待っています。

図書室利用時間のご案内

開館時間 午前8時30分～午後5時
木曜日のみ午前8時30分～午後7時
※木曜日が祭日の場合は午後5時まで
(毎月第2火曜日は定休日)

☎ 83-3010